



SIAMO IN TEMPO
Il tempo vissuto
della coscienza

gestalt Training 2026

VILLA LA STELLA, FIRENZE
27-28-29 novembre

INTERNATIONAL GESTALT TRAINING
V Edizione 2026

SIAMO IN TEMPO
Il tempo vissuto della coscienza

*Gestalt Community Interventions
and Art-based Research Projects*

Venerdì 27, Sabato 28, Domenica 29 novembre 2026

Giulia Calvaresi



Psicologa-psicoterapeuta della Gestalt, esperta in psicotraumatologia, violenza di genere e trattamento del trauma.

Psicologa, psicoterapeuta della gestalt, mi dedico alla pratica clinica con adulti e adolescenti con percorsi individuali, di coppia e gruppi. Sono docente

IGF riguardo a tematiche legate alla psicotraumatologia. Collaboro con un centro antiviolenza da molti anni, mi occupo dei percorsi individuali, conduco gruppi sugli effetti traumatici di violenza e maltrattamento, mi occupo di progetti di prevenzione di abuso e maltrattamento nelle scuole e sono formatrice in aziende e per altri servizi. Nella mia pratica clinica integro la psicoterapia della gestalt a indirizzo fenomenologico esistenziale con tecniche di mindfulness e bodywork. Sono specializzata in EMDR metodo psicoterapico per il trattamento di problemi legati a eventi traumatici.

GENERE | Frammenti di Sé: La bellezza dell'imperfezione

Co-conduttrice (con Elena Tosi) | Workshop Sabato 28 – 14:00-17:00

Un'esperienza attraverso un lavoro di collage creativo, ispirato alla tecnica giapponese Kintsugi, incentrato sulla **ristrutturazione e integrazione di alcune parti di sé**.

Il **Kintsugi** (金継ぎ), che letteralmente significa "*riparare con l'oro*", è un'antica arte giapponese nata verso la fine del XV secolo.

La leggenda narra che lo shōgun Ashikaga Yoshimasa rompe la sua tazza di tè preferita e la mandò in Cina per farla riparare; la tazza tornò unita da brutte graffette metalliche. Gli artigiani giapponesi, allora, cercarono

una soluzione più estetica, trasformando la riparazione in una vera e propria forma d'arte.

Oltre alla tecnica artigianale, il Kintsugi è una potente **filosofia di vita** basata su tre concetti fondamentali:

Niente si nasconde: A differenza del restauro occidentale, che cerca di rendere invisibile la rottura, il Kintsugi la esalta. La crepa non è una vergogna, ma un punto di pregio.

Wabi-Sabi: È la visione del mondo giapponese che accetta la transitorietà delle cose e trova la bellezza nell'imperfetto, nel graffiato e nell'antico.

Resilienza e Unicità: Un oggetto riparato con il Kintsugi diventa unico al mondo. Le linee d'oro raccontano la sua storia, proprio come le cicatrici (visibili e invisibili) raccontano la storia di un essere umano che ha superato una difficoltà.

*Ci insegna che le ferite della vita non ci distruggono, ma possono essere l'occasione per **ricomporci in una forma nuova, più forte, matura e preziosa** di prima.*

Durante il lavoro utilizzeremo materiali vari di riciclo ed elementi di specchio. Lo specchio sarà la metafora che accompagnerà tutto il percorso esperienziale.

Lo specchio che riflette l'immagine di chi siamo, ma molto spesso quell'immagine è distorta dalle aspettative sociali, culturali e di genere. Ci è stato insegnato come dobbiamo apparire, come dobbiamo comportarci in quanto uomini, donne o identità plurali, frammentando la nostra natura autentica per compiacere l'esterno, la famiglia, la società.

Lo specchio, utilizzato come metafora, che permetterà di ristrutturare e riflette non più un'immagine predefinita o distorta dalle aspettative sociali e di genere, ma trasformarsi in un luogo in cui accogliere, integrare circondando d'oro le parti di sé precedentemente rifiutate o giudicate "inadeguate".

GENERE | *Ri-conoscersi ed Accogliersi: La creatività e la relazione terapeutica nel lavoro con le parti di sé ferite*

Relatrice | Tavola Rotonda Sabato 28 – 17:30-19:00

Introduzione

Nel lavoro clinico l'individuo porta al terapeuta contenuti di vario genere spesso connessi a rabbia verso il mondo, verso gli altri, ma anche verso sé stesso. Questo continuo oscillare tra contenuti che cambiano o che si ripetono nell'insoddisfazione, nell'ipercriticismo e nella rabbia che ne consegue, proiettata o retroflessa, sono "porte" importanti per un lavoro sulle parti di sé ferite, non accolte, non riconosciute come amabili.

Nella teoria Polivagale di Porges si evidenzia come esperienze vissute, soprattutto durante l'età dello sviluppo, possano modificare in maniera significativa la percezione di sicurezza e di rischio. La persona impara così nel corso della propria vita a proteggersi ed attivarsi in situazioni di pericolo mettendo in atto strategie di sopravvivenza che possono portare fino alla dissociazione di alcune parti di sé.

Parti di sé fiutate, parti di sé non riconosciute, parti di sé traumatizzate. Parti di sé che sono state nascoste per vergogna.

Obiettivo

L'integrazione delle parti di sé, il loro riconoscimento e accoglienza come parti di valore e degne, risulta parte fondamentale del lavoro clinico, attraverso il quale la persona può realmente accedere ad un cambiamento significativo della propria esistenza.

Secondo Beisser "Terapia paradossale del cambiamento", solo accettando di essere quello che si è si cambia. "Il momento in cui l'individuo smette di manifestare il falso sé, ovvero la maschera ed entra in contatto con ciò che è nel qui e ora, allora paradossalmente, non cercando di cambiare a tutti i costi, può ritrovarsi."

Metodo

Lavorare in modo esperienziale nel qui e ora con immagini, metafore, materiali e movimento, permette alle persone di entrare in contatto più facilmente con alcune parti di sé lasciate in disparte, che durante il normale svolgersi della vita non trovano spazio per esprimersi.

La relazione terapeutica è parte di tutto il processo ed attraverso la quale è possibile osservare ed accogliere con consapevolezza e responsabilità quello che c'è.

Il tempo della seduta diventa uno spazio di narrazione, di recupero e validazione delle parti frammentate o nascoste di sé

Le parti che sono state ferite, danneggiate o traumatizzate danno voce alla paura e spesso alla vergogna di non andar bene e di non essere amabili.

Conclusioni

Questo lavoro è un lento processo che si snoda lungo il tempo degli incontri e attraverso la relazione terapeutica come posto sicuro. Rappresenta un lento cammino di ri-connessione, consapevolezza e responsabilità. Ogni volta si riparte dal qui e ora per un sentiero dove ci incamminiamo, senza sapere in modo certo cosa troveremo. La relazione terapeutica nella sua presenza autentica è ciò che ci permette di intraprendere questo viaggio che richiede tempo e fiducia nell'incontrare ed integrare parti difficili, ma così preziose di sé.

Bibliografia

Beisser, A. (1980). *La teoria paradossale del cambiamento*. In J. Fagan & I. L. Shepherd (a cura di), *La terapia della Gestalt: teoria, tecniche, applicazioni*. Roma: Astrolabio.

Bowlby, J. (1976). *Attaccamento e perdita: Vol. 1. L'attaccamento alla madre*. Boringhieri.

Fisher, J. (2017). *Guarire la frammentazione del sé: Come integrare le parti somato-cognitive del trauma*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Edizione italiana: Perls, F. (1980). **La terapia gestaltica parola per parola**. Roma: Astrolabio.

Porges, S. W. (2014). *La teoria polivagale*. Roma: Giovanni Fioriti Editore